

오십견과 어깨 통증

원인:

요즘 많은 사람들이 오십견과 어깨통증으로 어려움을 경험하고 있는데, 본인도 몇년전에 오십견으로 고생을 하면서 얻은 많은 경험과 치료방법을 나누고자 합니다. 이 경험을 통해서, 사람들이 얼마나 자기몸의 사용설명서에 무식한채로 사는지 알게되었고, 또한 하나님께서 얼마나 인체를 잘 만드셔서 50년 동안 정비불량과 학대를해도 그동안 고장나지 않고 잘 작동했다는것을 알게되었습니다.

전문가들에 의하면 인체의 근육은 계속 수축과 이완이 있어야 피가 통하고 부드러워 지는데, 우리가 한동작으로 장시간 움직이지 않고 있으면 (컴퓨터 작업, TV 보기, 책읽기, 공부하기, 바둑두기, 등) 근육들 특히 목과 어깨 근육들이 굳어서 통증을 유발하게 됩니다.

단계별 진행과정:

1 단계 - 젊을때는 잘자거나 잘쉬고 가벼운 마사지 정도로도 잘회복이 됩니다. 그러나 증상이 계속 심하게 반복되면 점점 심해지고 통증이 유발되며 2 단계로 발전합니다.

2 단계 - 나이가 들거나 젊어도 너무 심하게 학대하면 (장시간 비데오 게임할때) 근육의 신축성이 떨어지면서 근육의 고착화가 시작됩니다. 근육이 딱딱하게 굳어서 통증이 심해집니다. 또 뼈와 근육을 연결해주는 인대가 엄청난 힘으로 당겨져서 (근육이 굳어서 오므려 들어서) 팔이나 어깨가 어떤 각도 이상 움직이지 않고, 이 인대들을 누르면 엄청난 통증이 발생합니다. 이때 근육이나 인대가 심하게 움직이면 상처가 생기고 염증이 생기면 많은 통증이 발생합니다. 보통 50세때 주로 발생한다하여 이증상을 오십견이라 합니다.

3 단계 - 2 단계에서 더 진행이되면, 굳어진 근육 내부에 오랫동안 피가 통하지 않아서 근육들이 죽어서 단단한 돌맹이처럼 (석회화) 됩니다. 이 단계가되면 보통 Ultra-Sound 기계로 천천히 근육들을 깨어서 치료하거나 아니면 수술로 제거해야 됩니다.

치료와 예방:

우리의 자동차도 계속 관리를 해야하듯이, 우리 몸도계속 관리를 해야합니다.

1. **스트레칭** - 근육은 계속 사용하지 않으면 굳기 때문에 계속 가벼운 스트레칭을 해야합니다. 한번에 많이 하는것보다 자주하는것이 좋습니다. 요가도 하나의 좋은

스트레칭 방법입니다. YouTube 에서 어깨 스트레칭이나 목 스트레칭 또는 허리 스트레칭을 검색하면 많은 비디오를 찾을수 있는데, 본인에게 잘 맞는것을 골라서 자주하시면 좋습니다.

2. **Shoulder Pulley** – Amazon.com 에서 \$10-20 정도에 구입할수 있는데, 매일 틈틈히 2-5 분 정도 하는것이 많이 도움이 됩니다. 앞으로 뒤로 여러 각도로 하는것도 효과적입니다. YouTube 에서 “shoulder pulley exercises”를 검색하면 많은 비디오를 찾을수 있는데, 본인에게 잘 맞는것을 골라서 자주하시면 좋습니다.



3. **Chiropractor** – Chiropractor 는 손이나 기계를 사용하여 뼈를 제자리로 맞추어 넣거나 근육과 인대를 풀어서 치료하는데, 침술사처럼 실력들이 너무 달라서 자기에게 맞는 좋은 사람을 찾는것이 관건입니다. 특히 컴퓨터를 많이해서 일자목 (거북이 목) 이 될려는 사람들은 빨리 치료를 받아야 합니다. 아니면 나중에 엄청난 고통과 수술후에도 거의 장애인으로 살아야 합니다. 대부분의 건강보험이 1 년에 20 번 정도를 \$15 copay 내면 시술을 받을수 있습니다. 2 주에 한번꼴로 목과 어깨 및 허리와 골반을 (계속 틀어지므로) 제자리로 맞추어주고, 아픈 인대와 근육을 풀어주면 좋습니다. Fresno 에서는 Dr. Martin Kuwamoto 가 가장 잘하는것 같습니다. 이 사람은 x-ray 도 안찍고 아프다는곳 근처를 만져만 봐도 정확히 문제부위를 찾아냅니다. 5 년이상 여러 Chiropractor 를 다녀본후 현재는 Dr. Kuwamoto 만 사용하고 있습니다. <https://www.yelp.com/biz/kuwamoto-chiropractic-clinic-fresno?osq=Dr.+Kuwamoto>
4. **운동** – 운동보다 더 좋은 해결책은 없습니다. 운동은 과격한것보다 (근육과 인대를 닳거나 다치게 하므로) 온몸의 근육들을 골고루 자연스럽게 사용하는것이 더 좋습니다. 외부에서 마사지나 Chiropractor 가 해주는것은 한계가 있으므로, 자기에게 맞는 운동을 통해서 내부에서 근육들이 계속 움직여서 피가 통하고 노폐물이 배설되어서 건강한 근육과 인대를 유지할수가 있습니다. 나이가 들어도 젊고 건강하게 살수가 있습니다!

혹시 질문이 있으면 email (okwon7@sbcglobal.net) 또는 559-392-6248 로 전화주시면 되겠습니다.

작성자: 권오정 교수